健康ウォーキングのpoint

ポイント

point❶ 息がはずむ速さで歩こう

脂肪が燃えやすく、かつ無理なく続けるには、少し汗ばみ、息がはずむ速さで歩きましょう。

point❷ はつらつとリズミカルに

背筋を伸ばして姿勢は正しく。歩幅はいつもより広く、リズミカルに楽しく。

point❸ 最低でも15～20分続けよう

シェイプアップ効果をねらって15分以上継続しましょう。
ウォーキングはもっとも危険の少ない有酸素運動！！
ただし体調と相談して･･･

point❹ 毎日の習慣にするのが理想的

最寄り駅の1駅前で降りて歩く、買い物を少し遠回りする、駅や建物ではエレベーター・エスカレーターを使わないなど、心がけ次第でかなりの距離を歩けます。

point❺ 目標は1日1万歩・1週間7万歩

その日の都合や体調に合せて、1日1万歩が無理な場合は1週間の累計で7万歩を目標にしましょう。

point❻ 無理せず自分のペースを守りましょう

病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動をしていない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

point❼ 1日の歩行歩数の目安

年令、性別など個人差がありますがつぎの目安を目標にしてみましょう。

歩く速さ	1分間に110歩以上
一度に歩く歩数	1,000歩以上
1日に歩く歩数	8,000～10,000歩以上

製品仕様	
電源	DC3V（CR2032 リチウム電池1個）
電池寿命	約10ヶ月（1日1万歩または1日4時間使用にて）
外形寸法	約60×33×11mm（幅/高/厚）
質量	約20g（電池を含む、ストラップ除く）
材質	本体：ABS樹脂　前面パネル：アクリル樹脂
原産国	中国
付属品	ストラップ（クリップ付）、お試し用電池（CR2032×1個） 取扱説明書（保証書付き）
JANコード	スノーホワイト：4979881102003 サクラピンク：4979881102010 エコグリーン：4979881102027
希望小売価格	オープン価格

歩きを楽しく

万歩計®

歩数計の代名詞「万歩計」は
山佐時計計器株式会社の登録商標です。

⚠安全に関するご注意	ご使用の前に必ず取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

●製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
●印刷物と実物では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
●カタログの記載内容は2010年（平成22年）12月現在のものです。

YAMASA 山佐時計計器株式会社
本　　社・東京都目黒区中央町1-5-7　〒152-8691
TEL.03-3792-4111（代）　FAX.03-3792-4196
大阪営業所・大阪府大阪市中央区淡路町2-4-3　ISOビル3F　〒541-0047
TEL.06-6232-1341（代）　FAX.06-6232-1344
ホームページ　http://www.yamasa-tokei.co.jp

お客様サービス室
TEL.03-3792-1364
（受付時間／9:00～17:45　土・日・祝祭日除く）

●お求めは山佐製品販売店の…

© 2010.12 YAMASA

PRINTED IN JAPAN

PRINTED WITH SOYINK

環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

ポケット万歩®
らくらくまんぽ
EX-200

YAMASA

Simple Style

Compact × Large Screen × Easy

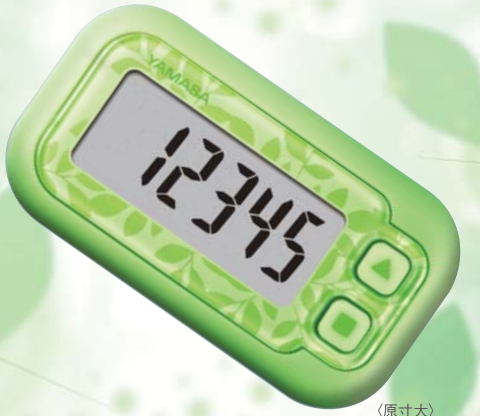
見やすく、使いやすく、持ちやすく
これが万歩計の新しいスタイル。

3Dセンサー
ポケット・バッグ用

毎日のウォーキングをシンプルに彩る。

Compact

一段表示にすることで、
さらに大きく見やすくなった液晶ディスプレイ



〈原寸大〉

Eco Green
エコグリーン

Large Screen

2つのボタンでかんたん操作

〈原寸大〉

Sakura Pink
サクラピンク

Easy

より小さく、丸みを帯びた
手になじむボディデザイン

〈原寸大〉

Snow White
スノーホワイト

7日分のオートメモリー

メモリーモードで当日のトータル歩数および過去7日分の歩数を見ることができます。

当日のトータル歩数　1~7日前までの歩数

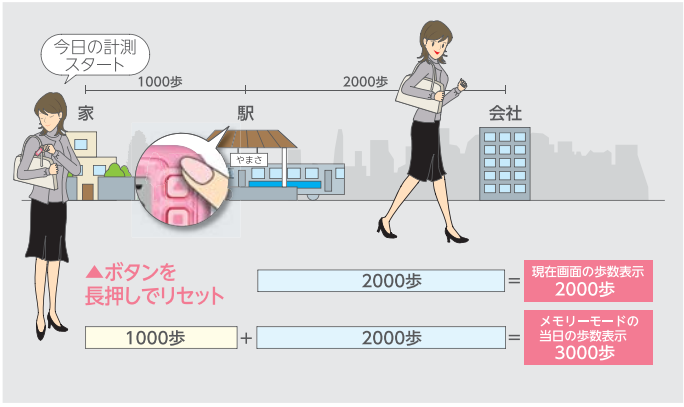
歩数をしっかり計測

歩行判定機能により、歩行以外の振動を制御します。
その1例として、歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので歩数カウントされません。
10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。

区間計測も可能!!

現在の計測データをリセットすることにより、0から計測をスタートすることができます。例えば、駅から会社まで計測したい時などにご利用ください。

※当日に計測したトータル歩数は、メモリーモードで確認することができます。



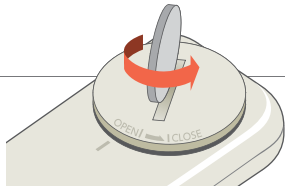
ポケットやバッグの中で計れる万歩計

高性能3方向加速度センサーを採用しているため、万歩計が全方向、どの角度になっても歩数をしっかりカウントします。ポケットやバッグの中に入れたり、首からさげて計測できます。

※ネックストラップは市販の物をご利用ください。

らくらく電池交換

電池交換はコインで開閉できるフタを採用しているので誰でもらくらく交換可能。



ポケット・バッグIN　3D センサー　歩数　メモリー 7日分　時計　オート リセット